



PREMIUM KURS

Dein persönliches Liebes-Training

mit Sabine Minister-Hellmayr

Dein ganz persönliches Schatzkästlein

Mache ein Komplimente-Verzeichnis!



Deine Affirmation für heute:

Ich werde geliebt und genau so angenommen, wie ich bin!

Achte ab sofort auf all die positiven Dinge, die andere Menschen zu dir sagen und schreibe sie auf. Natürlich gemeinsam mit der Info, wer das Kompliment ausgesprochen hat.

Schaue einmal alle Deine E-Mails durch und sortiere diejenigen mit Komplimenten, wohlwollenden Worten, Lob an Dich aus.



Ebenso Briefe und Grußkarten. Schreibe auch mündliche Komplimente und Lob nieder, auch alle „Schulterklopfer“, Umarmungen, Glückwünsche.

Lege Dir ein Verzeichnis oder einen Ordner dafür an. Viele Menschen haben viele liebe Dinge zu Dir und über Dich gesagt.

Wenn dich Selbstzweifel plagen, vergisst Du dies nämlich sehr schnell!

Auch kannst Du Dir Dein Verzeichnis dann jederzeit zur Hand nehmen, wenn wieder einmal der Selbstzweifel anklopft oder Du gerade ein Erlebnis hattest, das Dich in Deinem Selbstvertrauen zurückwerfen möchte.

Ein paar Zeilen gelesen und dein Lächeln wird die Selbstzweifel in ihre Schranken weisen.

In unseren Tagesworkshops haben Constanze Hill und ich immer ein Schatzkästlein am Ende des Seminars an alle Frauen verteilt, das auf einem großen Blatt aufgezeichnet war.

Jede Frau hat jeder anderen Teilnehmerin ein Kompliment in ihr Schatzkästlein geschrieben, so dass es ganz vollgeschrieben war.

Noch heute erzählen mir ehemalige Teilnehmerinnen, dass sie dieses Blatt immer wieder mal lesen und es ihnen so gut tut, so viele schöne Sachen über sich selbst zu erfahren.

Dieses Schatzkästlein, das Du Dir nun selbst füllst, hat genau denselben Effekt: es tut Dir einfach nur gut, einmal gesammelt zu sehen, was andere Menschen von Dir halten, wie sie Dich sehen und nicht immer nur wie Du Dich siehst!

